**Как вести себя в конфликтной ситуации?**

**«*Как только ты научишься зеркально смотреть на конфликтную ситуацию, – не погружаясь в неё по уши, а созерцая ее со стороны, – то поверь, она непременно разрешится с минимальными потерями для тебя! Надо всего лишь поставить себя на место другого человека и представить: а что бы ты сам сделал или захотел сделать в данном случае?*»**

* **Конфликты – неизбежность пребывания в обществе.**
* **Конфликты – кризис, который дает толчок к развитию.**
* **Конфликты не всегда разрушительны.**
* **Конфликты- серьезные разногласия и противоречия, во время которых мы испытываем ко второй стороне крайне неприятные эмоции.**
* **Конфликты разрешимы.**

**Советы психолога**

* **Дай себе минуту на размышления, и чтобы ни произошло, не бросайся сразу «в бой».**
  + **Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.**
  + **Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.**
  + **Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Эти простые советы помогут держать себя в руках во время конфликта*** |  |